

Муниципальное бюджетное образовательное дошкольное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 53»

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол № 3  
от «27» августа 2015 г

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом по МБДОУ  
«Детский сад  
комбинированного вида № 53»  
№ 68 от «28» августа 2015 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Здоровей-ка»**

Направление: Физкультурно-оздоровительное

Возраст: 3 – 7 лет

Срок реализации: 4 года

Инструктор по ФК  
Долгова Галина Владимировна

г. Новомосковск, 2015

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание изучаемого курса
4. Методическое обеспечение рабочей программы
5. Методика отслеживания результатов работы
6. Список литературы

## Пояснительная записка

С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушениями зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и т.д. На общем фоне увеличения количества детей с теми или иными заболеваниями растёт число детей, имеющих дефекты в развитии опорно-двигательного аппарата.

В нашем дошкольном учреждении в ходе обследования врачом-ортопедом из детской поликлиники каждый год выявляются дети, имеющие нарушения ОДА: искривлённую осанку и плоскостопие. В связи с этим возрастает значение организации профилактической и коррекционной направленности в условиях детского сада.

В связи с этим одно из направлений работы учреждения – коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.

Основными направлениями работы являются:

- Оздоровительный блок:
  - оздоровительный режим с учетом коррекции;
  - обеспечение оптимального режима двигательной активности;
  - оздоровительная и коррекционная гимнастика после сна;
  - закаливание;
  - ежегодная медицинская диагностика;
  - составление индивидуальных схем лечебно-профилактических мероприятий.
- Коррекционный блок:
  - психолого-педагогическая коррекция;
  - коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
  - коррекция речи;
  - консультативная работа с родителями и педагогами;
  - психолого-педагогическая диагностика.
- Воспитательно-образовательный блок:
  - составление базисного учебного плана;
  - включение в учебный план;
  - использование элементов валеологического воспитания на всех занятиях;
  - физкультурные занятия с учетом отклонений в состоянии здоровья;
  - педагогическая диагностика развития детей;
  - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

В рамках программы:

- разработана и исполнена практическая предметная среда в спортивном зале для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата;
- составлен оздоровительный режим для детей старшего дошкольного возраста группы НОД;
- подобран методический материал физкультурно - валеологического цикла;
- разработано перспективное планирование физкультурных занятий для детей 3-6 лет;
- создан комплекс физкультурных занятий групп НОД;
- разработаны комплексы утренней гимнастики для детей групп НОД;
- внедрён в практику цикл коррекционных игр-упражнений для исправления осанки и плоскостопия;
- систематизирован цикл релаксации с речевым сопровождением и цикл дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста.

Основными направлениями системы физкультурно-коррекционных мероприятий в работе с детьми, имеющими нарушения функций опорно-двигательного аппарата, являются:

- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нём;
- удовлетворение естественной биологической потребности ребёнка в движении;
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
- развитие и тренировка всех систем организма путём оптимальных физических нагрузок.

### **Основные принципы программы:**

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип личностной ориентации и преемственности – организация и поддержание связей между возрастными категориями, разноуровневым развитием разного пола, а также учёт состояния здоровья.
5. Принцип дифференциации педагогического процесса – педагогический процесс ориентирован на индивидуальные особенности каждого ребёнка, темп развития и физические возможности.
6. Принцип гарантированной результативности – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

### **Целями программы:**

- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- всестороннее развитие ребёнка физических качеств ребёнка;
- улучшение количественных и качественных показателей выполнения основных движений;
- воспитание любви к занятиям физической культурой.

### **Задачи:**

- обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребёнка.
- укрепление мышц и связок ОДА.
- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.
- формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.
- повышение эмоционального тонуса.
- улучшение вестибулярного аппарата.
- формирование у детей прочных умений и навыков
- развитие творческой активности детей.
- замедление процесса развития заболевания
- устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения во время занятий физической культурой, досугов, развлечений

Программа «Здоровей-ка» разработана для детей 3-6 лет и рассчитана на три года реализации: 216 часов. Занятия проводятся с сентября по май:

- 72 часа в год с детьми младшего возраста (3-4 года),
- 72 часа в год с детьми среднего возраста (4-5 лет),
- 72 часа в год с детьми старшего возраста (5-6 лет).

Основу программы составляет общее укрепление мышц, и в первую очередь мышц туловища, костно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы, что влияние на формирование правильной осанки.

В течение месяца, мы обучаем, закрепляем и совершенствуем основные движения с использованием типов занятий:

- занятия тренировочного типа, направленные на развитие двигательных функциональных возможностей детей;
- тематические занятия, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений;
- занятия сюжетно-игрового характера включаются разные задачи по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи, по формированию элементарных математических представлений. Эти

занятия способствуют развитию интереса детей к разным движениям и проявлению их творческих замыслов;

-игровые занятия являются одной из интересных форм деятельности дошкольников, так как они служат естественной формой передачи детям необходимого объёма знаний и умений в области физической культуры;

-контрольно-проверочные занятия, направлены на выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений. Эти занятия проводятся ежегодно в начале и конце учебного года на диагностических занятиях. Они имеют следующую тематику: «Подружись со спортом», «Весёлый стадион», «Ловкие и быстрые».

## **Методическое обеспечение рабочей программы**

Программа разработана на основе программы МБДОУ "Детский сад комбинированного вида №53", комплексной программы "От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой, где рационально сочетаются разные виды занятий по физической культуре. В целом комплексе представлены оздоровительно-образовательные мероприятия. Одно из приоритетных задач является использование современных педагогических технологий в физическом развитии детей.

Также включены элементы программы Н.Ефименко «Театр физического развития и оздоровления», где в основе лежит закон природы: «Мальчики – будущие защитники; девочки – будущие матери». Основная задача: прививать любовь к Родному краю, развитие патриотизма.

### **Проведение физкультурных занятий:**

-занятия по физической культуре планируются три раза в неделю в каждой возрастной группе (в младшей группе -10-15мин., в среднем возрасте-15-20мин., в старшем возрасте-20-25мин.)

### **Требования к проведению занятий:**

-готовясь к занятию, инструктор тщательно продумывает программное содержание;  
-от занятия к занятию навыки физического развития детей расширяются и закрепляются;  
-при переходе от одной задачи к другой важно связывать новые движения с усвоенными;  
-на занятиях применяются приёмы прямого обучающего воздействия на детей: показ, объяснение, наглядные пособия;

На каждом физкультурном занятии проводятся игры на закрепление обучающего движения.

### **Структура построения занятий по физической культуре:**

Во вводную часть включены разнообразные упражнения на развитие чувства равновесия и воспитания внимания, упражнения в ходьбе и беге, построении; упражнения в прыжках и ползании, танцевальные, для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки, дыхательные упражнения т. д.

Регулярно во вводную часть включаются упражнения с мешочком на голове. Иногда практикую проведение таких упражнений и до начало физкультурного занятия, по пути в физкультурный зал, например: положить мешочек на голову и пройти по коридору, подняться по одному пролёту лестницы, не уронив его. В этом случае мешочки раздаются детям в группе

Периодически вводную часть физкультурного занятия начинаю с контрольных упражнений у стены. Внимание детей при выполнении упражнений направляю на сохранение правильной осанки: живот подтянут, голову держать прямо, плечи высоко не поднимать, локти не сводить.

Наиболее сложной по организации и проведению является основная часть. От правильного сочетания физических упражнений, их количества, дозировки, выбора способов организации детей зависит весь ход занятия, а главное, его оздоровительный эффект. Поэтому я особенно тщательно отношусь к подбору как основных движений, так и общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения планирую из разных исходных положений, соблюдая такую последовательность:

I. Упражнения в исходном положении стоя.

1.Для укрепления мышц рук и плечевого пояса – потягивание: ребёнок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.

2.Для укрепления мышц рук и плечевого пояса и спины – сведение лопаток: ребёнок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, грудная клетка расширяется.

3.Для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота, «мышечного корсета»: наклоны и повороты в стороны.

4. Для совершенствования опорной функции ног: различные приседания.

5. Для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки: сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.

II. Упражнения в исходном положении на четвереньках – для вытягивания позвоночника, развивая его гибкости и укрепления мышц туловища – выполняются как на месте, так и в движении.

III. Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе для укрепления мышц живота и спины – выполняются с разнообразными движениями ног и пригибанием туловища.

При составлении комплекса ОРУ из каждой группы берутся 1-2 упражнения и чередую их так, чтобы не было нагрузки на одни и те же мышцы. Даю и упражнения сложного характера, с разнообразными предметами: с мешочком на голове, парные – с короткой гимнастической палкой, с фитболами, с набивными мячами и т.д. Использование физкультурных пособий не только создаёт хороший эмоциональный настрой у детей, но и помогает правильно выполнять движения.

Во всех физических упражнениях мы выделяем ту фазу движения, которую дети должны особенно четко. При проведении упражнений внимательно наблюдаем за тем, чтобы дети выполняли их без напряжения, правильно дышали, не поднимали высоко плечи, соблюдали правильность исходных положений, точность движений (по направлению и темпу). Важно, чтобы дети выполняли движения с полной амплитудой – только при этом условии они научатся напрягать и полностью расслаблять нужные мышцы.

Для воспитания хорошей осанки очень важна методика проведения основных движений. При обучении правильной ходьбе постоянно напоминаю о том, что спина прямая, живот подтянут, голова приподнята. Обращаю внимание на движение рук и постановку ног. Даю задания ходить как в одном определённом темпе, так и с изменениями темпа. Для выпрямления туловища использую ходьбу на носках с высоко поднятыми прямыми руками с мешочком на голове и т.д.

При выполнении упражнений в метании учу детей совершать бросок энергичным, резким движением из правильного исходного положения. Только такое выполнение упражнений окажет необходимую нагрузку на мышцы плечевого пояса.

Упражнения в равновесии развивают у детей мышечное чувство, позволяющее определить правильное положение тела. Эти упражнения просты по технике выполнения, поэтому я их часто включаю в основную часть как дополнительные. Например, дети выполняют поточно-следующие основные движения: отбивают мяч правой и левой рукой, продвигаясь вперед; проползают по гимнастической скамейке на спине и животе, отталкиваясь руками, и влезают по гимнастической лестнице до верха, переходят с одного пролёта на другой и спускаются вниз. После выполнения этих упражнений идут к гимнастической стенке по канату, удерживая мешочек на голове.

Включаются корригирующие упражнения.

Так как в условиях зала трудно проводить игры большой подвижности, то больше провожу игры с элементами соревнования, игры-эстафеты. В правилах игры основное внимание обращаем на технику выполнения движений и правильную осанку.

Заключительная часть занятия связана с восстановлением организма. Следует постепенно приводить организм в спокойное состояние. Для решения задач заключительной части даются легкодозированные упражнения: различные виды ходьбы, упражнения для расслабления всех групп мышц, игры спокойного характера, упражнения для глаз, детский массаж, точечный массаж и дыхательная гимнастика, релаксация.

### **Организация коррекционно-развивающей, оздоровительной работы**

1. Подбор упражнений, разных видов игр, заданий направленных на развитие психофизических качеств;
2. Подбор упражнений для профилактики нарушения осанки, укрепления мышц стопы;
3. Использование пальчиковой гимнастики.
4. Введение элементов аутотренинга, психогимнастики, логоритмики, точечного массажа и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз в организационные формы обучения.

Проводятся тематические занятия, беседы, конкурсы, викторины и игры.

Основными методами и приёмами организации являются: наглядные, практические, словесные, где используются объяснение. Показ, указание, беседы, задания.

На занятиях применяются карты-схемы для проведения круговой тренировки, дидактические игры: «Спортивное лото», «Виды спорта» и т.д.

Месяц	3-4	4-5	5-6
Сентябрь	Подружись со спортом	Весёлый стадион	Ловкие и быстрые
	Мой весёлый звонкий мяч	Мой любимый звонкий мяч	Палочка-выручалочка
	Разные кубики	Игрушки	Палочка-выручалочка
Октябрь	Дружная семья	Овощи. Фрукты	Путешествие по городу
	Игрушки	Грибы. Ягоды	Свою осанку делай сам
	Игрушки (продолжение)	Обруч на дорожке	Мальчики-сильные, девочки красивые
	Наше тело	Зимующие перелётные птицы	Палочка-выручалочка
Ноябрь	Утро	Посуда	По тропе к здоровью
	Солнышко и дождик	Народная игрушка	Мой весёлый звонкий мяч
	Разноцветные платочки	Разноцветные платочки	Мальчики-сильные, девочки красивые
	Маленькие ножки	Осень и её признаки	Палочка-выручалочка
Декабрь	Пришла зима	Зима	Путешествие по городу
	В гостях у скамейке Посиделовны	Домашние птицы	Свою осанку делай сам
	Мебель	Палочка выручалочка	Мальчики-сильные, девочки красивые
	Новый год	Новый год	Палочка-выручалочка
Январь	Зимние забавы	Рождество	По тропе к здоровью
	Зимние забавы (продолжение)	Домашние животные зимой	Чудесный мешочек
	Продукты питания	Волшебная косичка	Мальчики-сильные, девочки красивые
	Посуда	Зимние забавы	Палочка-выручалочка
Февраль	Посуда (продолжение)	Транспорт	По тропе к здоровью
	Домашние птицы	Комнатные растения	Свою осанку делай сам
	Домашние птицы (продолжение)	Армия	Мальчики-сильные, девочки красивые
	Домашние животные	Конец зимы	Палочка-выручалочка
Март	Мамин праздник	Мамин праздник	Путешествие по городу
	Домашние животные (продолжение)	Птицы весной	Свою осанку делай сам
	Птицы	Разные кегли	Мальчики-сильные, девочки красивые
	Весёлые воробьи	Весна и её признаки	Палочка-выручалочка
А п р	Дикие животные	Домашние птицы весной	По тропе к здоровью



	Дикие животные (продолжение)	Дикие животные весной	Свою осанку делай сам
	Транспорт	Кубик-рубик	Мальчики-сильные, девочки красивые
	Транспорт (продолжение)	Весенние цветы	В гостях у скамейки Посиделовны
Май	Весна	Жители водоёмов	По тропе к здоровью
	Цветы	Правила дорожного движения	Свою осанку делай сам
	Подружись со спортом	Весёлый стадион	Ловкие и быстрые

## Техническое оснащение занятий

Материалы и оборудование для коррекций опорно-двигательного аппарата для детей дошкольного возраста

1.Тренажеры стационарные и оборудование тренажерного типа:

- стул ортопедический с высокой спинкой;
- подставка-подиум к плитусу;
- коврик массажный;
- коврик со следочками;
- доска ребристая;
- коврик ребристый;
- «Дорожка здоровья» для босохождения;
- щит подвесной для метания в вертикальную цель;
- корзинка для метания в горизонтальную цель;
- мини-велотренажер детский педальный;
- коврики шипованные для стоп;
- кочки колючие для ходьбы;
- батуты;
- сухой бассейн;
- волейбольная сетка;
- коврики туристические;
- маты;
- тоннель для ползания;
- гимнастический комплекс «Здоровье»;
- дорожка массажная «змейка».

2.Полифункциональные материалы:

- модуль объёмный крупный мягкий;
- мячи (малого, среднего, большого диаметра);
- мячи массажные;
- скалки;
- палки гимнастические (150-200гр);
- набивные мешочки (150-200г);
- шнуры плетёные «Косичка» (75см, 3м);
- обручи круглые;
- обручи плоские (малые и большие);
- лоскутки ткани(20-40см, 30-60см);
- ёмкости с мелкими предметами (деревянные и пластмассовые шарики речная галька, плоды каштана и т.д.);

- фитболы;
- дорожка массажная «Змейка» или «Улитка»;
- набор «Кочки на болоте»;
- валики массажные (пластмассовые, деревянные);
- Дартс детский (с мячами на липучках);
- нестандартное оборудование: палочки круглого сечения, коврики, верёвочки, пластмассовые крышки, фломастеры

### **Нормативные правовые документы**

- Закон РФ «Об образовании».
- Положение об аттестации педагогических и руководящих работников государственных муниципальных учреждений и организаций Тульской области.
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года.
- Концепция федеральной целевой программы развития образования на 2006-2010годы.
- Программа развития системы непрерывного педагогического образования в России на 2001-2010годы.
- Национальный проект «Образование».
- Методическое письмо «Об организации взаимодействия образовательных учреждений и обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования».
- Устав ДОУ № 30.
- «Конвенция о правах ребёнка».
- Региональный компонент.
  
- Основная общеразвивающая программа МБДОУ "Детский сад комбинированного вида №53";

#### **Парциальна программа**

- "Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста" Н.Н.Ефименко.

## **Методика отслеживания результатов работы**

Первичным этапом работы является сбор информации о ребенке, т.е. изучение результатов обследования медико-педагогической комиссией. С учетом этой информации проводится диагностирование по физическому воспитанию. Это служит выявлению уровня развития детей и качества выполнения задания с целью определения перспективы работы в течение года.

Функции диагностики:

1. Подтверждение эффективности педагогического процесса.
2. Описание перспективных направлений в воспитательно-образовательном процессе.
3. Переосмысление условий жизнедеятельности ребёнка в ДООУ и в семье.
4. Мотивация с помощью поощрения ребёнка за успехи в деятельности.
5. Выявление психофизических качеств.

Цель диагностики

Изучение количественно-качественного выполнения заданий, с учетом имеющихся отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, в результате полученной информации. Затем прослеживание динамики физических способностей на конец учебного года.

Методы диагностирования:

- индивидуальные;
- путём наблюдения и физических упражнений на занятиях (диагностические занятия).

## Методическая литература

- Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду. Москва 2005г.
- Шустова А.И. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1982.
- Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2003.
- Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
- Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). – М.: ТЦ Сфера, 2004.
- Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
- Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
- Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
- Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
- Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
- Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ – М.: Айрис-пресс, 2007.
- Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7лет. ТЦ Сфера, 2007г.
- Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
- Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5лет. М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7лет. М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005.
- Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду для детей 3-5лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
- Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М.: ТЦ Сфера, 2006.
- Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: Мозаика-Синтез, 2006.
- Нищева Н.В. О здоровье дошкольников. Родителям и педагогам. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.
- Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2006.
- Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7лет – М.: ТЦ Сфера, 2007.
- Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду для детей 5-7лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2008.

Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп с 3 до 7 лет. Младшая и средняя группы. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.

Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп с 3 до 7 лет. Старшая и подготовительная к школе группы. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.

Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребёнка. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.

Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

# **ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**Перспективное планирование физкультурных занятий подготовительной группы  
с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

Месяц	Название занятий	№ занятий	Вводная часть				Основная часть				Заключительная часть		
			Построение, строевые упражнения	Коррекционные упражнения	Оздоровительн. бег	Точечный массаж и дыхательная гимнастика	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	Коррекционные упражнения или весёлый тренинг		Малоподвижные игры, пальчиковые игры, релаксация, гимнастика для глаз или дыхательные упражнения	
Сентябрь	Ловкие и быстрые	1-4	П о п л а н у	1.«Великаны и гномы». 2.«Цапля». 3.«Лягушки» 4.Ходьба по канату боком и по палке.	2мин	«Гуси летят»	Комплекс №35 (без предмета)	П о п л а н у	1.Удочка. 2.Мы весёлые ребята 3.Хитрая лиса. 4.Возьми платочек 5.Исправь осанку. 6.«Ветер северный и ветер южный» (с фитболом). 7.«Два и три» (фитболом)	1.«Качалочка» 2.«Цапля» 3. Комплекс упр. со стеной	1.Ходьба в полуприседе по одному». 2.«Подкрадись неслышно» (м/п). 3.«Угадай по голосу» (м/п). 4.«Кто пасётся на лугу» (массаж спины). 5.Пальчиковый игротренинг (№1). 6.«Слушай команду» (с фитболом)		
	Палочка - выручалочка	5-8										Комплекс №1	Комплекс №36 (с гимнастической палкой)
Октябрь	Путешествие по городу	9-10		1.«Раки». 2.«Слоники». 3.«Пауки». 4. Обезьянки. 5.«Лошадки» 6.Ходьба по «Змейке» прямо и боком. 7.Ходьба по массажным коврикам.	2мин	«Ёжик»	Комплекс №37 (без предмета)		1.Перелёт птиц. 2.Удочка. 3.Гуси, гуси. 4.Собери мячи ногами. 5.«Не зевай! Быстро мячик занимай!» (с фитболом). 6.«Мы весёлые ребята» (с фитболом)	1.«Катание на морском коньке», 2.«Стойкий оловянный солдатик». 3.Упражнения без предметов (проф.и коррекция плоскостопия.) 4. Запрещенное движение (у стены)	1.«Четыре стихии» (м/п). 2.«Летает – не летает» (м/п). 3.«Наедине с дождиком» (релаксация). 4.«Бриллиантики» (релаксация). 5.«Дятел» (массаж спины). 6.«Запомни движение» (с фитболом)		
	Свою осанку делай сам	11-12										«Ёжик»	Комплекс №4 (с фитболом)
	Мальчики – сильные, девочки красивые	13-14										«Каша кипит»	Комплекс №38 (без предмета)
	Палочка - выручалочка	15-16										Комплекс №1	Комплекс №39 (с гимнастической палкой)
Ноябрь	По тропе к здоровью	17-18		1.«Ходим в шляпах». 2.«Ракеты». 3.«Великаны и гномы». 4. Ходьба по ребристой доске. 5.Ходьба по массажным	2мин 15сек	«Ёлочка»	Комплекс №40 (без предмета)		1.Пожарные на учении. 2.Не оставайся на полу. 3.Удочка. 4.По местам. 5.Мяч капитану. 6.Кто первый соберёт простынку.	1.«Жучок на спине», 2.«Ножницы», 3.«Растяжка ног». 4.Комплекс упражнений с палочками (проф. и коррекция плоскостопия)	1.«Весёлые гномы» (релаксация). 2.«Ловкие ноги» (м/п). 3.«Буратино» (релаксация). 4.«Улитка» (м/п). 5.«Погода» (массаж спины). 6.«Раз, два, три! Ну-ка, повтори!»		
	Мой весёлый звонкий мяч	19-20										«Вышел зайчик погулять» (массаж биологически активных точек)	Комплекс №8 (с малым мячом)
	Мальчики – сильные, девочки красивые	21-22											Комплекс №41 (без предмета)

	Палочка - выручалочка	23-24		кочкам.		Комплекс №1	Комплекс №42 (с гимнастической палкой)		7. «Ручейки – озёра» (с фитболом). 8. «Липкие пеньки» (с фитболом)	
--	--------------------------	-------	--	---------	--	-------------	--	--	---	--

Месяц	Название занятий	№ занятий	Вводная часть				Основная часть					Заключительная часть
			Построение, строевые упражнения	Коррекционные упражнения	Оздоровительн. бег	Точечный массаж и дыхательная гимнастика	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	Коррекционные упражнения или весёлый тренинг	Малоподвижные игры, пальчиковые игры, релаксация, гимнастика для глаз или дыхательные упражнения	
Декабрь	Путешествие по городу	25-26	По п л а н у	1.«Пауки». 2.«Обезьянки». 3.«Лошадки» 4.«Слоники». 5.Ходьба по канату прямо и боком. 6.Ходьба с перешарив. предметов.	2мин 15сек	«Гуси летят»	Комплекс №43 (без предмета)	По п л а н у	1.Мороз - красный нос. 2.Мышеловка 3.Заяц, ёлочка и мороз. 4.«Найди себе пару» (с фитболом). 5.«Чьё звено быстрее соберётся» (с фитболом)	1.«Ах, ладошки, вы ладошки», 2.«Карусель». 3.Комплекс упражнений с платочками (для проф. и коррекции плоскостопия) 4.Игровое упр. «Перенеси платочки» (пальцами ног через препятствие)	1.«Разверни круг» (м/п). 2.«Добрые слова». 3.«Самомассаж». 4.«Муха» (гимнастика для глаз). 6.«Статуи» (с фитболом)	
	Свою осанку делай сам	27-28				«Дыхание»	Комплекс №12 (с фитболом)					
	Мальчики – сильные, девочки красивые	29-30					Комплекс №44 (без предмета)					
	Палочка - выручалочка	31-32				Комплекс №2	Комплекс №45 (с гимнастической палкой)					
Январь	По тропе к здоровью	33-34		1.«Раки». 2.«Обезьянки». 3.«Слоники». 4.«Пауки». 5.Ходьба с мелкими предметами в пальцах ног с бросанием в цель.	2мин 30сек	«Губы трубкой»	Комплекс №46 (без предмета)		По п л а н у	1.Быстро возьми. 2.Мяч соседу. 3.С мешочк. на голове, спине под дугами. 4.«Льдинки, ветер и мороз» (с фитболом). 5.Эстафеты (с фитболом)	1.«Лодочка», 2«Насос», 3.Комплекс упражнений без предметов (для проф. и коррекции плоскостопия) 4.Игровое упр. «Убери предмет» (собрать спорт. инвентарь ногами)	1.«Ручейки и озёра» (м/п). 2.«Улиточки» (м/п). 3.«Партизаны» (дых. упр.). 4.«Прогулка на велосипеде» (релаксация). 5.«Тихо - громко» (м/п). 6.Упражнения для мышц ног. 7.«Угадай, кто сидит на мяче» (с фитболом)
	Чудесный мешочек	35-36				«Дыхание»	Комплекс №16 (с мешочком)					
	Мальчики – сильные, девочки красивые	37-38					Комплекс №47 (без предмета)					
	Палочка - выручалочка	39-40				Комплекс №2	Комплекс №48 (с гимнастической палкой)					
Февраль	По тропе к здоровью	41-42		1«Ходим в шляпах». 2.«Пауки». 3.«Слоники». 4.«Пауки». 5.Прыжки «Классики».	2мин 30сек	«Крылья»	Комплекс №49 (без предмета)		По п л а н у	1.Снежная королева. 2.Ловишки с ленточкой. 3.Донеси, не урони. 4.Испугавшие	1.«Маленький мостик», 2.«Паровозик». 3.Комплекс упражнений с верёвочками (для профилактики и	1.«Олени» (релаксация). 2.«Оттолкни мяч» (м/п). 3.«Не урони мяч» (м/п). 4.«Змея» (м/п). 5.«Снеговик» (массаж биологически активных точек).
	Свою осанку делай сам	43-44				«Задувание свечи»	Комплекс №20 (с фитболом)					
	Мальчики – сильные, девочки красивые	45-46					Комплекс №50 (без предмета)					

	Палочка - выручалочка	47-48				Комплекс №2	Комплекс №51 (с гимнастической палкой)		ся лошади. 5.«Бездомный заяц» (с фитболом). 6.«Пустое место» (с фитболом)	коррекции плоскостопия) 4.Игровое упр. «Квадраты или самая большая линия» (составить рисунок, используя верёвочки)	6.Игровые упражнения (с фитболом)
--	--------------------------	-------	--	--	--	----------------	--	--	---	---	--------------------------------------

Месяц	Название занятий	№ занятий	Вводная часть				Основная часть					Заключительная часть			
			Построение, строевые упражнения	Коррекционные упражнения	Оздоровительн. бег	Точечный массаж и дыхательная гимнастика	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	Коррекционные упражнения или весёлый тренинг	Малоподвижные игры, пальчиковые игры, релаксация, для гимнастика для глаз или дыхательные упражнения				
Март	Путешествие по городу	49-50	П о п л а н у	1.«Великаны и гномы». 2.«Раки». 3.«Ракеты». 4.Ходьба по канату прямо и боком». 5.По массажным кочкам. 6.С перешагив. через предметы.	2мин 45сек	«Насос»	Комплекс №52 (без предмета)	П о п л а н у	1.Вдвоём в одном обруче. 2.Успей выбежать. 3.Перетяни палку. 4.Бегущая скакалка. 5.«Быстрая гусеница» (с фитболом). 6.«Успей передать»	1.«Колобок», 2.«Достань мяч». 3.Комплекс упражнений с колочими мячами (для проф. и коррекции плоскостопия) 4.Игровое упр. «Кто выше перебросит колючий мяч ногами»	1.«Журавль» (дых упр.). 2.«Тик-так» (м/п). 3.«Гусиная прогулка» (м/п). 4.«Лотос» (дых. упр. для часто болеющих детей). 5.«Что делать после дождика» (массаж биологически активных точек). 6.«Земля, вода, воздух, огонь» (с фитболом)				
	Свою осанку делай сам	51-52				«Носик»	Комплекс №24 (с фитболом)								
	Мальчики – сильные, девочки красивые	53-54				Комплекс №53 (без предмета)									
	Мы с приятелем вдвоём	55-56				Комплекс №3	Комплекс №26 (в парах с гимнастической палкой)								
Апрель	По тропе к здоровью	57-58			П о п л а н у	1.«Ходим в шляпах». 2.«Слоники». 3.«Пауки». 4.Пролезание под дугами с мешочком на голове разной высоты.	2мин 45сек			«Поворот»	Комплекс №54 (без предмета)	П о п л а н у	1.Карусель. 2.Охотники и утки. 3.«Зайцы и медведь» (с фитболом). 4. «Путешестви е на Москву» (с фитболом)	1.«Ракета», 2.«Экскаватор». 3.Комплекс упражнений с кеглями (для проф. и коррекции плоскостопия) 4.Игровое упр. «Боулинг» (сбить кегли, мяч зажат стопами ног)	1.«Подуем на листочки» (дыхательные упражнения). 2.«Буратино» (релаксация). 3.«Щука» (м/п), 4.«Необычный художник». 5.«Апрель» (упражнения на ног). 6.«Кукушка». 7.«Стоп, хлоп, раз!» (с фитболом)
	Свою осанку делай сам	59-60								«Плечи»	Комплекс №28 (с фитболом)				
	Мальчики – сильные, девочки красивые	61-62								Комплекс №55 (без предмета)					
	В гостях у скамейке Посиделовны	63-64								Комплекс №3	Комплекс №30 (с использов. гимнастической скамейке и набивного мяча)				
М ай	По тропе к здоровью	65-66				1.«Обезьянки». 2.«Раки».	3мин			«Хлопок»	Комплекс №56 (без предмета)		1.Меткий стрелок.	1.«Крокодил», 2.«Гусеница»,	1.«Птицелов» (м/п). 2.«Мышка» (м/п).



	Свою осанку делай сам	67-78		3.«Ракеты». 4.Ходьба по ребристой доске. 5.Ходьба по массажным коврикам и кочкам.		«Шипящее стимулир. дыхание»	Комплекс №32 (с фитболом)		2.Классики. 3.Удочка. 4. «Пингвины на льдине» (с фитболом). 5.«Космонавт ы» (с фитболом)	3.Комплек упражнений с мелкими предметами (для проф. и коррекции плоскостопия) 4.Игровое упр. «Рисунок» (составить рисунок, используя мелкие предметы)	3. «Пустое место» (м/п). 4. «Загадки» (профилактика и коррекция плоскостопии) 5. «Солнечный зайчик» (гимнастика для глаз). Пальчиковый игротренинг (№3). 6. «Слушай сигнал» (с фитболом)
	Ловкие и быстрые	69-72				Комплекс №3	Комплекс №34 «Мы лучше всех»				

**Перспективное планирование физкультурных занятий подготовительной группы  
с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

Месяц	Сентябрь		Вводная часть				Основная часть			Заключительная часть	
	Название занятий	Ловкие и быстрые	Построение, строевые упражнения	Коррекционные упражнения	Оздоровительный бег	Точечный массаж и дыхательная	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	Коррекционные упражнения или весёлый тренинг	Малоподвижные игры, пальчиковые игры, релаксация, гимнастика для глаз или дыхательные
	Палочка - выручалочка	Ловкие и быстрые									
	5-8	1-4									
				1.«Великаны и гномы». 2.«Цапля». 3.«Лягушки». 4.Ходьба по канату боком и по палке.	2мин	«Гуси летят»	Комплекс №35 (без предмета)		1.Удочка. 2.Мы весёлые ребята 3.Хитрая лиса. 4.Возьми платочек 5.Исправь осанку. 6. «Ветер северный и ветер южный» (с фитболом). 7. «Два и три» (фитболом)	1.«Качалочка» 2.«Цапля» 3. Комплекс упр. со стеной	1.Ходьба в полуприседе по одному». 2. «Подкрадись неслышно» (м/п). 3. «Угадай по голосу» (м/п). 4. «Кто пасётся на лугу» (массаж спины). 5.Пальчиковый игротренинг (№1). 6. «Слушай команду» (с фитболом)
						Комплекс №1	Комплекс №36 (с гимнастической палкой)				

<b>Октябрь</b>			
Палочка – выручалочка	Мальчики – сильные, девочки красивые	Свою осанку делай сам	Путешествие по городу
15-16	13-14	11-12	9-10
<p>1.«Раки»». 2.«Слоник». 3.«Пауки». 4. Обезьянки. 5.«Лошадки».6.Ходьба по «Змейке» прямо и боком.. 7.Ходьба по массажным коврикам.</p>			
2мин			
Комплекс №1	«Каша кипит»	«Ёжик»	«Ёжик»
Комплекс №39 (с гимнастической)	Комплекс №38 (без предмета)	Комплекс №4 (с фитболом)	Комплекс №37 (без предмета)
<p>1.Перелёт птиц. 2.Удочка. 3.Гуси, гуси. 4.Собери мячи ногами. 5. «Не зевай! Быстро мячик занимай!» (с фитболом). 6. «Мы весёлые ребята» (с фитболом)</p>			
<p>1.«Катание на морском коньке», 2.«Стойкий оловянный солдатик». 3.Упражнения без предметов (проф.и коррекция плоскостопия.) 4. Запрещенное движение (у стены)</p>			
<p>1. «Четыре стихии» (м/п). 2. «Летает – не летает» (м/п). 3. «Наедине с дождиком» (релаксация). 4. «Бриллиантики» (релаксация). 5. «Дятел» (массаж спины). 6. «Запомни движение» (с фитболом)</p>			

**Перспективное планирование физкультурных занятий старшей группы  
с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

Месяц	Название занятий	№ занятий	Вводная часть				Основная часть				Заключительная часть	
			Построение, строевые упражнения	Коррекционные упражнения	Оздоровительн. бег	Точечный массаж и дыхательная гимнастика	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	Коррекционные упражнения или весёлый тренинг		Малоподвижные игры, пальчиковые игры, релаксация, гимнастика для глаз или дыхательные упражнения
Сентябрь	Ловкие и быстрые	1-4	П о п л а н у	1.«Великаны и гномы». 2.«Цапля». 3.«Лягушки» 4.Ходьба по канату боком и по палке.	1мин	«Гуси летят»	Комплекс №1 (без предмета)	П о п л а н у	1.Удочка. 2.Мы весёлые ребята 3.Хитрая лиса. 4.Возьми платочек 5.Исправь осанку.	1.«Качалочка», 2.«Цапля», 3.	1.Ходьба в полуприседе по одному». 2.«Подкрадись неслышно» (м/п). 3.«Угадай по голосу» (м/п). 4.«Кто пасётся на лугу» (массаж спины). 5.Пальчиковый игротренинг (№1)	
	Палочка - выручалочка	5-8				Комплекс №1	Комплекс №2 (с гимнастической палкой)					
Октябрь	Путешествие по городу	9-10		1.«Раки». 2.«Слоники». 3.«Пауки». 4. Обезьянки. 5.«Лошадки» 6.Ходьба по «Змейке» прямо и боком. 7.Ходьба по массажным коврикам.	1мин	«Ёжик»	Комплекс №3 (без предмета)		П о п л а н у	1.Перелёт птиц. 2.Удочка. 3.Гуси, гуси. 4.Собери мячи ногами.	1.«Катание на морском коньке», 2.«Стойкий оловянный солдатик». 3.Упражнения без предметов (проф.и коррекция плоскостопия.)	1.«Четыре стихии» (м/п). 2.«Летает – не летает» (м/п). 3.«Наедине с дождиком» (релаксация). 4.«Бриллиантики» (релаксация). 5.«Дятел» (массаж спины).
	Свою осанку делай сам	11-12				«Ёжик»	Комплекс №4 (с фитболом)					
	Мальчики – сильные, девочки красивые	13-14				«Каша кипит»	Комплекс №5 (без предмета)					
	Палочка - выручалочка	15-16				Комплекс №1	Комплекс №6 (с гимнастической палкой)					
Ноябрь	По тропе к здоровью	17-18		1.«Ходим в шляпах». 2.«Ракеты». 3.«Великаны и гномы». 4. Ходьба по ребристой доске. 5.Ходьба по массажным кочкам.	1мин 15сек	«Ёлочка»	Комплекс №7 (без предмета)		П о п л а н у	1.Пожарные на учении. 2.Не оставайся на полу. 3.Удочка. 4.По местам. 5.Мяч капитану. 6.Кто первый соберёт простынку	1.«Жучок на спине», 2.«Ножницы», 3.«Растяжка ног». 4.Комплекс упражнений с палочками (проф. и коррекция плоскостопия)	1.«Весёлые гномы» (релаксация). 2.«Ловкие ноги» (м/п). 3.«Буратино» (релаксация). 4.«Улитка» (м/п). 5.«Погода» (массаж спины).
	Мой весёлый звонкий мяч	19-20				«Вышел зайчик погулять» (массаж биологически активных точек)	Комплекс №8 (с малым мячом)					
	Мальчики – сильные, девочки красивые	21-22				Комплекс №1	Комплекс №9 (без предмета)					
	Палочка - выручалочка	23-24				Комплекс №1	Комплекс №10 (с гимнастической палкой)					

Месяц	Название занятий	№ занятий	Вводная часть				Основная часть				Заключительная часть			
			Построение, строевые упражнения	Коррекционные упражнения	Оздоровительн. бег	Точечный массаж и дыхательная гимнастика	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	Коррекционные упражнения или весёлый тренинг	Малоподвижные игры, пальчиковые игры, релаксация, гимнастика для глаз или дыхательные упражнения			
Декабрь	Путешествие по городу	25-26	П о п л а н у	1.«Пауки». 2.Обезьянки. 3.«Лошадки»4. «Слоники». 5.Ходьба по канату прямо и боком. 6.Ходьба с перешарив. предметов.	1мин 30сек	«Гуси летят»	Комплекс №11 (без предмета)	П о п л а н у	1.Моро - красный нос. 2.Мышеловка 3.Заяц, ёлочка и мороз	1.«Ах, ладошки, вы ладошки», 2.«Карусель». 3.Комплекс упражнений с платочками (для проф. и коррекции плоскостопия)	1. «Разверни круг» (м/п). 2. «Добрые слова». 3. «Самомассаж». 4. «Муха» (гимнастика для глаз).			
	Свою осанку делай сам	27-28				«Дыхание»	Комплекс №12 (с фитболом)							
	Мальчики – сильные, девочки красивые	29-30				Комплекс №13 (без предмета)								
	Палочка - выручалочка	31-32				Комплекс №2	Комплекс №14 (с гимнастической палкой)							
Январь	По тропе к здоровью	33-34		1.«Раки». 2.Обезьянки. 3.«Слоники». 4.«Пауки». 5.Ходьба с мелкими предметами в пальцах ног с бросанием в цель.	1мин 45сек	«Губы трубкой»	Комплекс №15 (без предмета)		П о п л а н у	1.Быстро возьми. 2.Мяч соседу. 3.С мешочк. на голове, спине под дугами		1.«Лодочка», 2.«Насос», 3.Комплекс упражнений без предметов (для проф. и коррекции плоскостопия)	1. «Ручейки и озёра» (м/п). 2. «Улиточки» (м/п). 3. «Партизаны» (дых. упр.). 4. «Прогулка на велосипеде» (релаксация). 5. «Тихо - громко» (м/п). 6.Упражнения для мышц ног.	
	Чудесный мешочек	35-36				«Дыхание»	Комплекс №16 (с мешочком)							
	Мальчики – сильные, девочки красивые	37-38				Комплекс №17 (без предмета)								
	Палочка - выручалочка	39-40				Комплекс №2	Комплекс №18 (с гимнастической палкой)							
Февраль	По тропе к здоровью	41-42		1.«Ходим в шляпах». 2.«Пауки». 3.«Слоники». 4.«Пауки». 5.Прыжки «Классики».	2мин	«Крылья»	Комплекс №19 (без предмета)		П о п л а н у	1.Снежная королева. 2.Ловишки с ленточкой. 3.Донеси, не урони. 4.Испугавшиеся лошади		1.«Маленький мостик», 2.«Паровозик». 3.Комплекс упражнений с верёвочками (для профилактики и коррекции плоскостопия)		1.«Олени» (релаксация). 2. «Оттолкни мяч» (м/п). 3. «Не урони мяч» (м/п). 4. «Змея» (м/п). 5. «Снеговик» (массаж биологически активных точек)
	Свою осанку делай сам	43-44				«Задувание свечи»	Комплекс №20 (с фитболом)							
	Мальчики – сильные, девочки красивые	45-46				Комплекс №21 (без предмета)								
	Палочка - выручалочка	47-48				Комплекс №2	Комплекс №22 (с гимнастической палкой)							

Месяц	Название занятий	№ занятий	Вводная часть				Основная часть				Заключительная часть	
			Построение, строевые упражнения	Коррекционные упражнения	Оздоровительн. бег	Точечный массаж и дыхательная гимнастика	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	Коррекционные упражнения или весёлый тренинг		
Март	Путешествие по городу	49-50	П о п л а н у	1.«Великаны и гномы». 2.«Раки». 3.«Ракеты». 4.Ходьба по канату прямо и боком». 5.По массажным кочкам. 6.С перешагив. через предметы.	2мин	«Насос»	Комплекс №23 (без предмета)	П о п л а н у	1.Вдвоём в одном обруче. 2.Успей выбежать. 3.Перетяни палку. 4.Бегущая скакалка.	1.«Колобок», 2.«Достань мяч». 3.Комплекс упражнений с колючими мячами (для проф. и коррекции плоскостопия)	1. «Журавль» (дых упр.). 2. «Тик-так» (м/п). 3. «Гусиная прогулка» (м/п). 4. «Лотос» (дых. упр. для часто болеющих детей). 5. «Что делать после дождика» (массаж биологически активных точек)	
	Свою осанку делай сам	51-52				«Носик»	Комплекс №24 (с фитболом)					
	Мальчики – сильные, девочки красивые	53-54				Комплекс №25 (без предмета)						
	Мы с приятелем вдвоём	55-56				Комплекс №3	Комплекс №26 (в парах с гимнастической палкой)					
Апрель	По тропе к здоровью	57-58			2мин 15сек	«Поворот»	Комплекс №27 (без предмета)		1.Карусель. 2.Охотники и утки.	1.«Ракета», 2.«Экскаватор». 3.Комплекс упражнений с кеглями (для проф. и коррекции плоскостопия)		1. «Подуем на листочки» (дыхательные упражнения). 2. «Буратино» (релаксация). 3. «Щука» (м/п), 4. «Необычный художник». 5. «Апрель» (упражнения на ног). 6. «Кукушка».
	Свою осанку делай сам	59-60				«Плечи»	Комплекс №28 (с фитболом)					
	Мальчики – сильные, девочки красивые	61-62				Комплекс №29 (без предмета)						
	В гостях у скамейке Посиделовны	63-64				Комплекс №3	Комплекс №30 (с использов. гимнастической скамейке и набивного мяча)					
Май	По тропе к здоровью	65-66			2мин 30сек	«Хлопок»	Комплекс №31 (без предмета)		1.Меткий стрелок. 2.Классики. 3.Удочка	1.«Крокодил», 2.«Гусеница», 3.Комплекс упражнений с мелкими предметами (для проф. и коррекции плоскостопия)		1. «Птицелов» (м/п). 2. «Мышка» (м/п). 3. «Пустое место» (м/п). 4. «Загадки» (профилактика и коррекция плоскостопии) 5. «Солнечный зайчик» (гимнастика для глаз). Пальчиковый игротренинг (№3)
	Свою осанку делай сам	67-78				«Шипящее стимулир. дыхание»	Комплекс №32 (с фитболом)					
	Ловкие и быстрые	69-72				Комплекс №3	Комплекс №34 «Мы лучше всех»					

**Перспективное планирование физкультурных занятий средней группы  
с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

Месяц	Название занятий	№ занятий	Вводная часть				Основная часть				Заключительная часть			
			Построение, строевые упражнения	Коррекционные упражнения	Оздоровительный бег	Точечный массаж и дыхательная гимнастика	ОРУ	ОВД	Подвижные игры и игры с речевым сопровождением	Коррекционные упражнения или весёлый тренинг	Малоподвижные игры, пальчиковые игры, релаксация, гимнастика для глаз или дыхательные упражнения			
Сентябрь	Весёлый стадион	1-4	По плану	1. Муравьишки. 2. Обезьянки. 3. По ровненькой дорожке.	45с	«Насос»	Комплекс №1	По плану	1. «Солнышко и дождик»	1. «Качалочка».	1. «Найди игрушку» (м/п). 2. «Насос» (дых. упр.)			
	Мой любимый звонкий мяч	5-6										Комплекс №1 (с мячом)	1. «Догони мяч».	1. «Поиграем». 2. «Рыбки» (релаксация) 3. «Насос» (дых. упр.)
	Игрушки	7-8												
Октябрь	Овощи. Фрукты	9-10		1. Обезьянки. 2. Раки. 3. История про Мишку. 4. Солнышко. 5. Ходьба по змейке. 6. Прогулка в лес. 7. Цапля. 8. Гуси	1 мин	«Ёжик»	Комплекс №4 «Во саду ли, в огороде»		1. «Сторож и зайцы». 2. «Ёж с ежатами». 3. «В огороде у ребяток» (р/с)	1. «Морская звезда».	1. «Угадай-ка» (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Морковка» (пальч. гимнастика)			
	Грибы. Ягоды	11-12										Комплекс №5 «В лесу»	1. «Стойкий оловянный солдатик».	1. «Назови гриб» (ягоду) (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Ёжик» (дых. упр.)
	Обруч на дорожке	13-14					Комплекс №1 (точ. мас. и дых. гимн.)			Комплекс №6 (с обручем)		1. «Соберись у мячей».	1. Комплекс упражнений №1 без предметов (проф. и коррекция плоскостопия.)	1. Волшебный сон (релаксация) 2. «Дождик» (пальч. игротренинг)
	Зимующие и перелётные птицы	15-16								Комплекс №7 «Птички-невелички»		1. «Перелёт птиц». 2. «Скок-поскок» (р/с).	1. «Найдём синичку» (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Петушиная семья» (пальч. игрот)	
Ноябрь	Посуда	17-18		1. Раки. 2. Муравьишки. 3. Ходьба на месте не отрывая носков от пола. 4. Ходьба по канату боком. 5. Лягушки	1 мин 15сек	«Ёлочка»	Комплекс №8 «Мамины помощники»		1. «Найди пару». 2. «Перемыл я всю посуду» (р/с)	1. «Самолёт».	1. «Сегодня маме помогаем» (м/п). 2. Считалки, загадки.			
	Народная игрушка	19-20					Комплекс №9 «Барышни – зверюшки – забавные игрушки»		1. «Весёлые матрёшки». 1. «Ай-люли, ай-люли» (р/с).	1. «Потягивание».	1. «Петрушка» (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Ёлочка» (дых. упр.)			
	Разноцветные платочки	21-22				Комплекс №1 (точ. мас. и дых. гимн.)	Комплекс №10 (с платочком)		1. «Перелёт птиц».	1. Комплекс упражнений №1 без предметов (проф. и коррекция плоскостопия.)	1. «Сказка» (релаксация).			
	Осень и её признаки	23-24					Комплекс №11 «Осенние листочки»		1. «Мы – осенние листочки». 2. «Ветерок» (р/с).	1. «Солнце, дождик, ветер» (м/п). 2. Считалки, загадки.				

Месяц	Название занятий	№ занятий	Вводная часть				Основная часть				Заключительная часть			
			Построение, строевые упражнения	Коррекционные упражнения	Оздоровительный бег	Точечный массаж и дыхательная гимнастика	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	Коррекционные упражнения или весёлый тренинг	Малоподвижные игры, пальчиковые игры, релаксация, гимнастика для глаз или дыхательные упражнения			
Декабрь	Зима	25-26	По плану	1. Муравьишки. 2. Обезьянки. 3. Ходьба по канату прямо. 4. Ходьба по гимнаст. палке боком. 5. Игра «Жарко-холодно».	1 мин 15 сек	«Гуси летят»	Комплекс №12 «Зима пришла»	1. «Мороз». 2. «Здравствуй, зимушка-зима!» (р/с).	1. «Ах, ладошки, вы ладошки».	1. «Весёлые снежинки» (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Гуси летят» (дыхат. упр.)				
	Домашние птицы	27-28									Комплекс №13 «Цыплята»	1. «Как у курочке хохлатки». 1. «Как у курочки-хохлатки» (р/с).	1. «Карусель».	1. «Найди дырочку» (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Гуси летят» (дыхат. упр.)
	Палочка выручалочка	29-30									Комплекс №14 (с палкой)	1. «Гуси-лебеди».	1. Комплекс упражнений с палочками (проф. и коррекция плоскостопия)	1. Молчок (релаксация).
	Новый год	31-32									Комплекс №2 (точ. мас. и дых. гимн.)	Комплекс №15 «Новый год! Новый год! У дверей у ворот!»	1. «Волшебные снежинки». 2. «Бьют часы» (р/с).	1. «Вокруг снежной бабы» (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Гуси летят» (дых. упр.)
Январь	Рождество	33-34	По плану	1. Обезьянки. 2. Раки. 3. Ходьба по массажным коврикам. 4. Ходьба по ребристой доске. 5. Игра «Великаны и гномы».	1 мин 30 сек	«Дыхание»	Комплекс №16 «Вместе играем, Рождество встречаем!»	1. «Горелки». 2. «Коляда» (р/с).	1. «Покачай малышку».	1. «Колечко» (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Дыхание» (дых. упр.)				
	Домашние животные зимой	35-36									Комплекс №17 «Верные друзья»	1. «Кролики». 1. «Барашек» (р/с).	1. «Танец медвежат».	1. «За собачкой» (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Дыхание» (дых. упр.)
	Волшебная косичка	37-38									Комплекс №18 (с косичкой)	1. «Во берлоге, во лесу».	1. Комплекс упражнений с колючими мячами (для проф. и коррекции плоскостопия)	1. Океан (релаксация) 2. «Строим дом» (пальч. игротренинг)
	Зимние забавы	39-40									Комплекс №2 (точ. мас. и дых. гимн.)	Комплекс №19 «Нам мороз нипочем!»	1. «Пятнашки». 2. «Зимний хоровод» (р/с)	1. «Ровным кругом» (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Дыхание» (дых. упр.)
Февраль	Транспорт	41-42	По плану	1. Раки. 2. Муравьишки. 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Ходьба по канату боком. 5. Ходьба по массажным кочкам. 6. Игра «Я по тропинке иду».	1 мин 30 сек	«Крылья»	Комплекс №20 «Шуршат по дорогам весёлые шины»	1. «Самолёты». 2. «Поезд едет, поезд мчит» (р/с).	1. «Маленький мостик».	1. «Займи место в автобусе» (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Крылья» (дых. упр.)				
	Комнатные растения	43-44									Комплекс №21 «Цветочки»	1. «Цветочки в горшочки!» 2. «Поезд едет, поезд мчит» (р/с).	1. «Паровозик».	1. «Назови комнатное растение» (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Крылья» (дых. упр.)
	Армия	45-46									Комплекс №2 (точ. мас. и дых. гимн.)	Комплекс №22 (с флажками)	1. «Полоса препятствий» 2. «Мы пока ещё ребята» (р/с).	1. Комплекс упражнений с верёвочками (для профилактики и



Конец зимы	47-48					Комплекс №23 «Хоть зима и хороша, но в дверь стучит уже весна»	1. «Снежные шары». 2. «Солнышко поёт с утра» (р/с).	коррекции плоскостопия)	1. «Весна на пороге» (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Весна» (дых. упр.)
------------	-------	--	--	--	--	---	--	----------------------------	--

Месяц	Название занятий	№ занятий	Вводная часть				Основная часть				Заключительная часть	
			Построение, строевые упражнения	Коррекционные упражнения	Оздоровительный бег	Точечный массаж и дыхательная гимнастика	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	Коррекционные упражнения или весёлый тренинг	Малоподвижные игры, пальчиковые игры, релаксация, гимнастика для глаз или дыхательные упражнения	
Март	Мамин праздник	49-50	П о п л а н у	1. Муравьишки. 2. Обезьянки. 3. Все спортом занимаются (игра). 4. Ходьба по канату прямо. 5. Ходьба по гимнаст. палке боком. 6. Игра «Жарко-холодно».	1 мин 45сек	«Часики»	Комплекс №24 «Мамин день»	П о п л а н у	1. «Солнышко и дождик». 2. «Как у нашей мамы руки» (р/с).	1. «Колобок».	1. «Каравай» (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Часики» (дых. упр.)	
	Птицы весной	51-52					Комплекс №25 «Ждём к себе мы в гости птиц»		1. «Птицы и кошка». 2. «Птички» (р/с).	1. «Ножницы».	1. «Куда спряталась птичка» (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Часики» (дых. упр.)	
	Разные кегли	53-54					Комплекс №3 (точ. мас. и дых. гимн.)		Комплекс №26 (с кеглей)	1. «Кто быстрее соберётся у своего дерева». 2. «Перепрыгни через ручеек». 3. «Собирайся, детвора!» (р/с).	1. Комплекс упражнений с палочками (проф. и коррекция плоскостопия)	1. Волшебный сон (релаксация).
	Весна и её признаки	55-56							Комплекс №27 «Бегут ручьи, кричат грачи»			1. «Кому дать?» (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Часики» (дых. упр.)
Апрель	Домашние птицы весной	57-58	П о п л а н у	1. Обезьянки. 2. Раки. 3. Ходьба по массажным коврикам. 4. Ходьба по ребристой доске. 5. Игра «Великаны и гномы».	1 мин 45сек	«Аромат цветов»	Комплекс №28 «Вышли курочки на улочку»	П о п л а н у	1. «Лиса в курятнике». 2. «Курочка» (р/с).	1. «Птица».	1. «Замри!» (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Аромат цветов»	
	Дикие животные весной	59-60					Комплекс №29 «На лесной лужайке»		1. «Зайцы и волк». 2. «В лес опять пришла весна» (р/с).	1. «Плавание на байдарках».	1. «Зоопарк» (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Аромат цветов»	
	Кубик - рубик	61-62					Комплекс №1 (точ. мас. и дых. гимн.)		Комплекс №30 (с кубиками)	1. «Пчелки и ласточка». 2. «Цветочки» (р/с).	1. Комплекс упражнений с колючими мячами (для проф. и коррекции плоскостопия)	1. «Сказка» (релаксация). 2. «Петушиная семья» (пальч. игротренинг)
	Весенние цветы	63-64							Комплекс №31 «Первые цветочки»			1. «Садовник». 2. «Цветочки» (р/с).
Май	Жители водоёмов	65-66	П о п л а н у	1. Раки. 2. Муравьишки. 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Ходьба по канату боком. 5. Ходьба по массажным кочкам. 6. Игра «Я по	2 мин	«Вырасти большой»	Комплекс №32 «Рыбка, рыбка, озорница»	П о п л а н у	1. «Невод». 2. «На речке» (р/с).	1. «Велосипед».	1. «Самый внимательный» (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Вырасти большой» (дых. упр.)	
	Правила дорожного движения	67-78					Комплекс №33 «Весёлый пешеход»		1. «Цветные автомобили». 2. «Весёлый пешеход» (р/с).	1. «Гусеница».	1. «Светофор» (м/п). 2. Считалки, загадки. 3. «Молчок» (релаксация).	
	Весёлый стадион	69-72					Комплекс №1 (точ. мас. и дых. гимн.)		Комплекс №34	1. «Трамвай».	1. Упражнения без предметов (проф. и коррекция плоскостопия.)	1. «Мы по городу гуляем». 2. «Приметы весны». 3. Считалки, загадки. 4. «Вырасти большой» (дых. упр.)

**Перспективное планирование физкультурных занятий младшей группы  
с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

Месяц	Название занятий	№ занятий	Вводная часть				Основная часть				Заключительная часть										
			Построение, строевые упражнения	Коррекционные упражнения	Оздоровительный бег	Точечный массаж и дыхательная гимнастика	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	Коррекционные упражнения или весёлый тренинг		Малоподвижные игры, пальчиковые игры, релаксация, гимнастика для глаз или дыхательные упражнения									
Сентябрь	Подружись со спортом	1-4	П о п л а н у	1. «Муравьишки» 2. «Обезьянки»; 3. «Раки»; 4.Игра «По ровненькой дорожке»	50сек	«Дудочка» (дых. упр.)	Комплексе №1	П о п л а н у	1. «Солнышко и дождик»; 2. «Поезд»	1. «Качалочка»	1. «Найди игрушку» (м/п); 2.«Дудочка» (дых. упр.) 3.Ходьба и бег за воспитателем «стойкой», в руках игрушка										
	Мой весёлый звонкий мяч	5-6										Точечный массаж и дыхательная гимнастика (комплекс №1)	Комплексе №2 «Разноцветные мячи»	1. «Догони мяч», 2. «Наседка и цыплята».	1. «Цапля»	1. «Умывалочка» (пальч. игра), 2.Ходьба за одним ребёнком, в руках у которого игрушка					
	Разные кубики	7-8															Комплексе №3 (с кубиками)	1. «Мы осенние листочки», 2. «Птички и пенчики»	1. «Морская звезда»	1. «Ленивый барсук» (релаксация); 2. «По ровненькой дорожке» (м/п)	
Октябрь	Семья	9-10		1. «Муравьишки» 2. «Обезьянки»; 3. «Раки»; 4.Ходьба по «змейке».	1мин	«Дует ветерок» (дых. упр.)	Комплексе №4 «Дружная семья»		Комплексе №6 (с кубиками)	1. «Воробышки и кот», 2.Искусственная «Тропа здоровья» (без воды)	1. «Стойкий оловянный солдатик»	1. «Едет – едет паровоз» (м/п); 2. «Гриб – грибок» (пальч. игра)									
	Игрушки	11-12											Точечный массаж и дыхательная гимнастика (комплекс №1)	Комплексе №5 «Весёлые погремушки»	1. «Воробышки и кот», 2.Искусственная «Тропа здоровья» (без воды)	1. «Стойкий оловянный солдатик»	1. «Едет – едет паровоз» (м/п); 2. «Гриб – грибок» (пальч. игра)				
	Игрушки (продолжение)	13-14																Комплексе №7 «Мы стараемся»	1. «Еж с ежатами», 2. «Воробышки и кот»	1. «Самолёт»	1. «Гимнастика» (м/п); 2. «Семья» (пальч. игра); 3.Ходьба по залу с выполнением заданий по сигналу
	Наше тело	15-16																			
Ноябрь	Утро	17-18		1. «Муравьишки» 2. «Обезьянки»; 3. «Раки»; 4.Ходьба по «змейке»; 5.Ходьба по канату боком, руки на поясе.	1мин	«Кач - кач» (дых. упр.)	Комплексе №9 «Мы стараемся гулять»		Комплексе №10 «Платочки»	1. «Медведь», 2. «Мыши в кладовой»	1.Комплекс упражнений с платочками (для коррекц. и проф. плоскостопия)	1. «Воздушный шар» (м/п); 2. «Кач – кач» (дыхат. упр.) 3.Загадки.									
	Солнышко и дождик	19-20											Точечный массаж и дыхательная гимнастика (комплекс №1)	Комплексе №11 «Красивые сапожки»	1. «Медведь», 2. «Мыши в кладовой»	1.Комплекс упражнений с платочками (для коррекц. и проф. плоскостопия)	1. «Воздушный шар» (м/п); 2. «Кач – кач» (дыхат. упр.) 3.Загадки.				
	Разноцветные платочки	21-22																Комплексе №11 «Красивые сапожки»	1. «Медведь», 2. «Мыши в кладовой»	1.Комплекс упражнений с платочками (для коррекц. и проф. плоскостопия)	1. «Воздушный шар» (м/п); 2. «Кач – кач» (дыхат. упр.) 3.Загадки.
	Маленькие ножки	23-24																			

Месяц	Название занятий	№ занятий	Вводная часть				Основная часть				Заключительная часть														
			Построение, строевые упражнения	Коррекционные упражнения	Оздоровительн. бег	Точечный массаж и дыхательная гимнастика	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	Коррекционные упражнения или весёлый тренинг	Малоподвижные игры, пальчиковые игры, релаксация, гимнастика для глаз или дыхательные упражнения														
Декабрь	Пришла зима	25-26	П о л л а н у	1. «Муравьишки» 2. «Обезьянки»; 3. «Раки»; 4. Ходьба по канату боком, руки на пояс; 5. Ходьба пол ребристой доске, руки на пояс	1 мин 15сек	«Цветок распускается» (дых. упр.)	Комплекс №12	П о л л а н у	1. «Самолёты»	1. «Карусель».	1. «Подуй на снежинки» (дых. упр.); 2. «Зёрнышко» (релаксация); 3. «Великаны и гномы» (м/п).														
	В гостях у скамейке Посиделовны	27-28										Комплекс №13 «На скамеечке с друзьями»													
	Мебель	29-30			Точечный массаж и дыхательная гимнастика (комплекс №2)	Комплекс №14 «Нам не скучно» Комплекс №15 «Ёлка-ёлочка»	1. «У медведя во бору»			1. Комплекс упражнений с палочками (для коррекц. и проф. плоскостопия)			1. «Умывальная песенка» (пальчиковый игротренинг); 2. «Скажи и покажи» (м/п) 3. «Цветок распускается» (дых. упр.)												
	Новый год	31-32										Комплекс №16 «Волшебные снежки» Комплекс №17 «Весёлая физкультура»		1. «Весёлые зайчата»	1. «Танец медвежат»	1. «Поезд» (дых. упр.); 2. «Шалтай-болтай» (релаксация); 3. «Все спортом занимаются» (м/п)									
Январь	Зимние забавы	33-34		1. «Муравьишки» 2. «Обезьянки»; 3. «Раки»; 4. Ходьба по ребристой доске; 5. Ходьба по палке боком, руки на пояс	1 мин 15сек	«Аист» (дых. упр.)	Комплекс №18 «Мы сильные» Комплекс №19 «Маленькие поварята»		1. «Снежинки и ветер»	1. Комплекс упражнений с колочими мячами (для коррекц. и проф. плоскостопия)	1. «Салат» (пальчиковая игра); 2. «Пингвины на льдинах» (м/п); 3. «Аист» (дых. упр.)														
	Зимние забавы (продолжение)	35-36										Точечный массаж и дыхательная гимнастика (комплекс №2)	Комплекс №20 «Приглашаем на чай» Комплекс №21 «Мы пушистые комочки»	1. «Птички в гнёздышка».	1. «Паровозик»	1. «Дует ветерок» (дых. упр.); 2. «Что в пакете» (м/п)									
	Продукты питания	37-38			Точечный массаж и дыхательная гимнастика (комплекс №2)	Комплекс №22 «В деревне у бабуси» Комплекс №23 «Коровки и лошадки, свинки и	1. «Не боимся мыкота»			1. Комплекс упражнений с набивными мешочками (для коррекц. и проф. плоскостопия)							1. «Кошки» (пальчиковая игра); 2. «Птичка» (дых. упр.) 3. Загадки. 4. «Запрещённое движение» (м/п)								
	Посуда	39-40										1. «Муравьишки» 2. «Обезьянки»; 3. «Раки»; 4. Ходьба по палке боком, руки на пояс; 5. Ходьба по массажным коврикам	1 мин 15сек	«Птичка» (дых. упр.)	Комплекс №20 «Приглашаем на чай» Комплекс №21 «Мы пушистые комочки» Комплекс №22 «В деревне у бабуси» Комплекс №23 «Коровки и лошадки, свинки и	1. «Птички в гнёздышка».		1. «Паровозик»	1. «Дует ветерок» (дых. упр.); 2. «Что в пакете» (м/п)						
Февраль	Посуда (продолжение)	41-42		1. «Муравьишки» 2. «Обезьянки»; 3. «Раки»; 4. Ходьба по палке боком, руки на пояс; 5. Ходьба по массажным коврикам	1 мин 15сек	«Птичка» (дых. упр.)	Комплекс №20 «Приглашаем на чай» Комплекс №21 «Мы пушистые комочки» Комплекс №22 «В деревне у бабуси» Комплекс №23 «Коровки и лошадки, свинки и		1. «Птички в гнёздышка».	1. «Паровозик»	1. «Дует ветерок» (дых. упр.); 2. «Что в пакете» (м/п)														
	Домашние птицы	43-44															1. «Муравьишки» 2. «Обезьянки»; 3. «Раки»; 4. Ходьба по палке боком, руки на пояс; 5. Ходьба по массажным коврикам			1 мин 15сек	«Птичка» (дых. упр.)	Комплекс №20 «Приглашаем на чай» Комплекс №21 «Мы пушистые комочки» Комплекс №22 «В деревне у бабуси» Комплекс №23 «Коровки и лошадки, свинки и	1. «Птички в гнёздышка».	1. «Паровозик»	1. «Дует ветерок» (дых. упр.); 2. «Что в пакете» (м/п)
	Домашние птицы (продолжение)	45-46																							
	Домашние животные	47-48										1. «Муравьишки» 2. «Обезьянки»; 3. «Раки»; 4. Ходьба по палке боком, руки на пояс; 5. Ходьба по массажным коврикам	1 мин 15сек	«Птичка» (дых. упр.)	Комплекс №20 «Приглашаем на чай» Комплекс №21 «Мы пушистые комочки» Комплекс №22 «В деревне у бабуси» Комплекс №23 «Коровки и лошадки, свинки и	1. «Птички в гнёздышка».		1. «Паровозик»	1. «Дует ветерок» (дых. упр.); 2. «Что в пакете» (м/п)						

Месяц	Название занятий	№ занятий	Вводная часть				Основная часть				Заключительная часть					
			Построение, строевые упражнения	Коррекционные упражнения	Оздоровительн. бег	Точечный массаж и дыхательная гимнастика	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	Коррекционные упражнения или весёлый тренинг		Малоподвижные игры, пальчиковые игры, релаксация, гимнастика для глаз или дыхательные упражнения				
Март	Мамин праздник	49-50	По плану	1. «Муравьишки» 2. «Обезьянки»; 3. «Раки»; 4. Ходьба по массажным коврикам; 5. Ходьба с перешагивание через предметы	1 мин 30сек	«Пчёлка» (дых. упр.)	Комплекс №24 «Очень маму я люблю»	По плану	1. «Грачи и автомобиль»	1. «Колобок»	1. «Самолёт» (дых. упр.) 2. «Рисунок» (пальчиковая игра); 3. «Холодно-жарко» (м/п)					
	Домашние животные (продолжение)	51-52					Комплекс №25 «Котята»									
	Птицы	53-54					Точечный массаж и дыхательная гимнастика (комплекс №3)					Комплекс №26 «Гули - гуленьки»	1. «Жуки»	1. Комплекс упражнений с бумагой (для коррект. и проф. плоскостопия)	1. «Деревья и птицы» (м/п) 2. «Пчёлка» (дых. упр.)	
	Весёлые воробы	55-56					Комплекс №27 «Воробышки»									
Апрель	Дикие животные	57-58		1. «Муравьишки» 2. «Обезьянки»; 3. «Раки»; 4. Ходьба с перешагиванием через предметы; 5. Ходьба по «колючим» кочкам	1 мин 30сек	«Вертолёт» (дых. упр.)	Комплекс №28 «Зайчики и белочки»		По плану	1. «Карусель»	1. «Ножницы»	1. «Овощи» (релаксация) 2. «Пальчики» (пальчиковая игра); 3. «Круг-кружок» (м/п)				
	Дикие животные (продолжение)	59-60					Комплекс №29 «Я – хозяин леса строгий»									
	Транспорт	61-62					Точечный массаж и дыхательная гимнастика (комплекс №3)						Комплекс №30 «Самолёты»	1. «Цыплята на полянке»	1. Комплекс упражнений с мелкими предметами (для коррект. и проф. плоскостопия)	1. «Тишина у пруда» (м/п); 2. «Вертолёт» (дых упр.)
	Транспорт (продолжение)	63-64					Комплекс №31 «Маленькие шофёры»									
Май	Весна	65-66		1. «Муравьишки» 2. «Обезьянки»; 3. «Раки»; 4. Прохождение полосы препятствий	1 мин 30сек	«Дудочка»	Комплекс №32 «Весна пришла, тепло принесла»			По плану	1. «Лягушки»	1. «Велосипед»	1. «Липкие пальчики» (пальчиковая игра); 2. «Море волнуется» (м/п); 3. «Дудочка» (дых. упр.)			
	Цветы	67-78					Комплекс №33 «Разноцветная поляночка»									
	Подружись со спортом	69-72					Точечный массаж и дыхательная гимнастика (комплекс №3)							Комплекс №34	1. «Одуванчики»; 2. «Слушай сигнал».	1. «Птица»

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

## Перспективное планирование физкультурных занятий подготовительной группы

Месяц	Название занятий	№ занятий	Вводная часть				Основная часть				Заключительная часть		
			Построение, строевые упражнения	Коррекционные упражнения	Оздоровительный бег	Точечный массаж и дыхательная гимнастика	ОРУ	ОВД	Подвижные игры	Коррекционные упражнения или весёлый тренинг			
Сентябрь	Палочка - выручалочка	1-4		1.«Великаны и гномы». 2.«Цапля». 3.«Лягушки» 4.Ходьба по канату боком и по палке.	2мин	«Гуси летят»	Комплекс №35 (без предмета)		1.Удочка. 2.Мы весёлые ребята 3.Хитрая лиса. 4.Возьми платочек 5.Исправь осанку. 6. «Ветер северный и ветер южный» (с фитболом). 7. «Два и три» (с фитболом)	1.«Качалочка» 2.«Цапля» 3. Комплекс упр. со стеной	1.Ходьба в полуприседе по одному». 2. «Подкрадись неслышно» (м/п). 3. «Угадай по голосу» (м/п). 4. «Кто пасётся на лугу» (массаж спины). 5.Пальчиковый игротренинг (№1). 6. «Слушай команду» (с фитболом)		
	5-8											Комплекс №1	Комплекс №36 (с гимнастической палкой)